

# HOMÖOPATHISCH

HOMÖOPATHIE auf den ● gebracht.

Inklusive  
Peithner for Kids-  
Poster



## Inhaltsverzeichnis

- Gastkommentar: Wenn die Homöopathie Eingang in die Alltagssprache findet S. 3
- Portrait: Das Jahr im Haus der Homöopathie S. 4
- Saisonal: Immunsystem - Durch Herbst und Winter ohne Erkältung S. 5
- Poster: Peithner for Kids - Ab wann welches Produkt? S. 6
- Top Thema: Mit der Natur durch alle Lebensphasen S. 8
- Wohlfühlen: Wie Beziehung gelingt – und mit wem! S. 9
- Gewürze und Kräuter: Kalt aber herzlich: native Öle S.11

## Editorial | Elisabeth Mondl

Liebe Leserinnen und Leser,

Fühlen Sie sich, als ob bei Ihnen alles wie geschmiert läuft? Die Übergänge der Jahreszeiten erschweren uns dieses fließende Gefühl meist gerade dann, wenn es vom Warmen ins Kalte geht – brrrrr. In dieser Ausgabe lesen Sie, wie Sie Ihr Immunsystem auf die kältere Jahreszeit vorbereiten und wie die Homöopathie in jeder Lebensphase helfen kann. Mit dem Poster in der Heftmitte können Sie sich schnell einen Überblick verschaffen, ab wann Sie welches unserer Kinder-Produkte für Ihre Kleinen einsetzen können – einfach zum Herausstrennen und Aufhängen. Gemeinsam mit Mag. Martin Peithner blicken wir auf das homöopathische Jahr im Haus der Homöopathie zurück. Arzt und Medizinkabarettist Ronny Tekal setzt sich mit dem Wort „Homöopathisch“ auseinander – aber eines vorweg: den Lebensgefährten C200\* führen wir nicht im Programm ;). Apropos Beziehungen: Kommunikationsexpertin Lisa Vesely erklärt, wie Beziehung gelingen kann - unter anderem zu sich selbst, damit auch bei Ihnen alles flutscht wie geölt. Damit es das auch wirklich tut, finden Sie am Ende des Magazins noch jede Menge leckere Öl-Rezepte.



Guten Appetit!

Elisabeth Mondl  
Chefredakteurin

\*Der Begriff „Lebensgefährte C200“ ist im Rahmen des kabarettistischen Beitrags auf Seite 3 entstanden. Es ist weder ein Arzneimittel, noch führt die Dr. Peithner KG dieses.

**Homöopathisch kostenlos beziehen:** Sie können Homöopathisch kostenlos beziehen. Die gedruckte Ausgabe bestellen Sie bitte per E-Mail: [marketing@peithner.at](mailto:marketing@peithner.at) oder per Post: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, Marketing, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien. Sollten Sie Homöopathisch nicht mehr beziehen wollen, senden Sie bitte ein kurzes Mail an [marketing@peithner.at](mailto:marketing@peithner.at). Möchten Sie Ihr Homöopathisch lieber elektronisch erhalten? Dann melden Sie sich bitte unter [www.peithner.at/Newsletter](http://www.peithner.at/Newsletter) an. Sollten Sie bisher die gedruckte Ausgabe erhalten haben, senden Sie uns bitte auch ein kurzes Mail. Wir nehmen Sie dann aus dem Post-Verteiler. **Fragen und Anregungen:** Schreiben Sie uns einfach! Wir helfen Ihnen gerne weiter! Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, Marketing Homöopathie, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien, Tel: 01/616 26 44-0, Fax: 01/616 26 44-97, [marketing@peithner.at](mailto:marketing@peithner.at), [www.peithner.at](http://www.peithner.at). **Homöopathie-Vereinsinformation:** Werden Sie doch Mitglied im Homöopathie-Verein! Schreiben Sie an [initiative@homoeopathiehilft.at](mailto:initiative@homoeopathiehilft.at)! **Impressum:** Medieninhaber & Herausgeber: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, 1230 Wien, Richard-Strauss-Straße 13, Tel. 01/616 26 44-0 | Redaktion: Nicole Ecker, Daniela Hennrich, Elisabeth Mondl (Chefredakteurin), Mag. Martin Peithner, Eunike Prosl, Dr. Ronny Tekal, Lisa Vesely | Editorial: Elisabeth Mondl | Grafik & Layout: Sonja Hoffmann | Fotos: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, [de.fotolia.com](http://de.fotolia.com), Dr. Ronny Tekal - Fotocredit Richard Varadappa, Elisabeth Mondl - Fotocredit Clemens Fabry, Fotos S. 4 Dr. Peithner KG - Fotocredit Johannes Hloch | Satz & Druck: Paul Franklin, 4201 Eidenberg | DVR 0916340 | HOMNL\_171016



## Wenn die Homöopathie Eingang in die Alltagssprache findet

Das Wort „homöopathisch“ oder die Phrase „in homöopathischen Dosen“ wird gerne bemüht, wenn man zum Ausdruck bringen möchte, wie wenig Inhalt eine bestimmte Sache hat. Damit können die letzten überlebenden Aromastoffe in einem äußerst milden Kaffee gemeint sein, oder auch die Spurenelemente an Freundlichkeit des Kellners, der diesen Kaffee serviert. Und auch der VW-Konzern behauptet, Schadstoffe würden lediglich in homöopathischer Dosis aus dem Auspuff kommen. Im allgemeinen Sprachgebrauch meint man mit diesem Begriff also eine stark verwässerte, verdünnte Sache.

### Verschüttelt, nicht gerührt

Genauso wird einer homöopathischen Arznei vorgeworfen, als vielzitiertes Tropfen im Bodensee keine nachweisbaren Wirkstoffe zu beinhalten. Und rein rechnerisch mag das auch stimmen. Allerdings geht es hier nicht um bloße Verdünnung, sondern um Potenzierung. Durch den Prozess der Verschüttelung soll die Energie des Wirkstoffes nicht nur auf den Trägerstoff übertragen, sondern sogar verstärkt werden. Verständlich, dass die naturwissenschaftlichen Puristen hier die Nase rümpfen. Denn selbst wenn man es zustande bringen würde, den Bodensee umzurüh-

ren, wäre die einzelne Kaffeebohne darin kaum zu schmecken. So man nicht gerade als James Bond den Unterschied zu schmecken vermag, ob etwas „verschüttelt, nicht gerührt“ ist.

Dabei stand der für die Homöopathie so kennzeichnende Prozess der Potenzierung anfangs gar nicht im Zentrum. Samuel Hahnemann hatte als Entwickler der Methode vor über 200 Jahren vorerst lediglich beobachtet, dass sich eine Krankheit heilen lässt, indem man mit einer Substanz eine ähnliche Krankheit simuliert. Da die von ihm verwendeten Arzneien allerdings nicht ungiftig waren und seine Familie bei den ersten Testversuchen mit ernststen Nebenwirkungen zu kämpfen hatte, sah er sich genötigt, die Dosis deutlich herabzusetzen. Erst danach erkannte er, dass sich die Wirkung bei entsprechend potenziertem Verdünnen nicht abschwächt, sondern verändert. Die homöopathische Dosis ist also gewissermaßen nur ein Nebenprodukt dieser Methode – und eine segensreiche Erfindung, die dazu führte, dass Familie Hahnemann Vati's Experimente überlebte.

### Aug um Aug

Ein zweiter Irrtum rund um die Homöo-

### Biografie

Dr. Ronny Tekal ist Allgemeinmediziner, Homöopath, Medizinjournalist, Kabarettist, Komponist und Musiker.



Außerdem engagiert er sich gegen den plötzlichen Herztod und ist Mitglied der ÖGHM.

Das Medizinkabarett-Duo Peter & Tekal nimmt in seinen Programmen die Verhaltensmuster von Ärzten und Patienten auf amüsante Weise aufs Korn. Mehr Infos auf [medizinkabarett.at](http://medizinkabarett.at)

pathie betrifft die Vorstellung, man würde Gleiches mit Gleichem bekämpfen - Aug um Aug, Zahn um Zahn, Hämorrhoiden um Hämorrhoiden. Also die Folgen eines unglücklichen Bienenstiches mit Biene (Apis D12), die Folgen einer unglücklichen Schwammerlsuche mit Fliegenpilz (Agaricus C30), die Folgen einer unglücklichen Partnerschaft mit Partner (Lebensgefährte C200\*). Dies bezeichnet man allerdings als Isopathie. Das homöopathische Prinzip „Similia Similibus curentur“ bedeutet hingegen „Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden“. Also eine Schwellung, die aussieht, als ob eine Biene daran schuld wäre, erfordert Biene; Übelkeit, gepaart mit Wahnvorstellungen, den Fliegenpilz; und Übelkeit, gepaart mit Zorn, den Lebenspartner.

### Globuli in aller Munde

So sieht man als homöopathischer Kenner geflissentlich über die missverständlich verwendeten Begriffe im täglichen Sprachgebrauch hinweg – Hauptsache, die Globuli sind in aller Munde.

Ronny Tekal ist Arzt für Allgemeinmedizin, Autor, Radiomacher und Medizinkabarettist. ●

Text von Dr. Ronny Tekal



## Das Jahr im Haus der Homöopathie

**Mag. Martin Peithner, Geschäftsführer der Dr. Peithner KG und PHARMIG-Vorstand für OTC, Homöopathie und Phytopharmaka, blickt auf ein positives homöopathisches Jahr.**

Das Jahr 2017 war geprägt durch einen weltweit bekannten Ausdruck: „Fake News“. Gleich im Februar diesen Jahres wurde auch die Homöopathie nicht davor verschont. In den USA sollen Kinder aufgrund eines Herstellungsfehlers eines Homöopathikums gestorben sein. Zu viel Wirkstoff sei in der Potenz gewesen. Tatsache ist: Ja, der Wirkstoffgehalt war zu hoch für seine Potenzierung, aber lange nicht ausreichend, um negative Auswirkungen auf die Gesundheit zu haben – genauer gesagt um den Faktor 10.000 zu niedrig.

### Homöopathie:

#### Hohe Qualitätsanforderungen

Die Medien haben leider nicht recherchiert, unsere Aufsichtsbehörde, die AGES-Medizinmarktaufsicht, hat das aber sehr schnell klargestellt. Kein Kind hat den Tod gefunden – weder durch Homöopathie, noch durch diesen Herstellungsfehler. Ganz abgesehen davon kann ein solcher Fehler in Europa gar nicht passieren, denn im Gegensatz zu den USA sind Homöopathika in Europa als Arzneimittel eingestuft und unterliegen damit ALLEN Qualitäts- und Prüfanforderungen wie jedes andere Medikament auch.

Da ich das gar nicht oft genug betonen kann, haben wir beim Tag der Homöopathie im

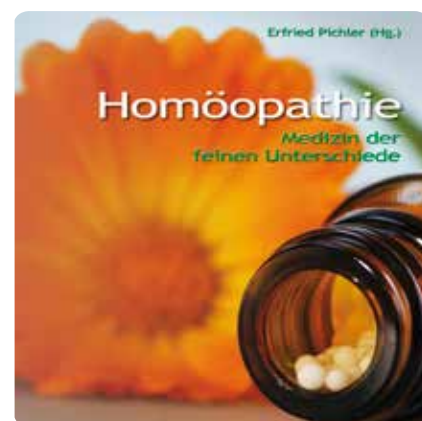
April darauf aufmerksam gemacht, als das Buch „Homöopathie – Medizin der feinen Unterschiede“ vorgestellt wurde. Erschienen im Verlagshaus der Ärzte liefert es einen Überblick über die verschiedenen Anwendungsgebiete der Homöopathie. Zehn Ärzte der ÖGHM präsentieren darin ihren Zugang zur Homöopathie.

Ende des Sommers kam die Verbraucherschutz-Sendung ‚heute konkret‘ auf uns zu, um in unserer Produktionsstätte zu drehen. Dabei ist ein interessanter und neutraler Beitrag im ORF über die Homöopathie entstanden.

Mitte September war ein Fotograf in unserem Unternehmen, auf den wir durch seine naturverbundenen Arbeiten aufmerksam wurden, unter anderem durch „Das große Biogarten-Buch“. Die Liebe zu Pflanzen hat uns quasi verbunden. Werte mit denen wir uns gut identifizieren können – wie gefallen Ihnen die Bilder aus der Vielfältigkeit unseres Unternehmens? (rechts)

Für das kommende Jahr verfolgen wir jedenfalls unseren üblichen Herzensatz, ganz nach Hahnemann: Geschüttelt, nicht gerührt! ●

*Text von Mag. Martin Peithner*





## Immunsystem: Ohne Erkältung durch Herbst und Winter

**Unser Immunsystem schafft täglich Höchstleistungen, damit wir gesund bleiben. Doch gerade im Herbst und Winter sind wir anfälliger für Krankheiten, die durch Bakterien und Viren verursacht werden. Ein Grund liegt darin, dass sich unser Immunsystem der jeweiligen Jahreszeit anpasst. Doch was können wir tun, um unseren Körper optimal auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten?**

Die Sonnenstunden werden weniger, die Temperaturen niedriger. Durch das ungemütliche kalte Wetter im Herbst und Winter neigen wir dazu, uns einzugeln und es uns drinnen gemütlich zu machen.

### Sonne tanken auch im Winter

Nutzen wir also die vorhandenen Sonnenstunden und überwinden wir unseren inneren Schweinehund. Denn Bewegung an der frischen Luft tut Körper und Geist etwas Gutes. Wir regen Kreislauf und Durchblutung an, trainieren unser Immunsystem und durch tiefes Durchatmen werden wir optimal mit Sauerstoff versorgt. Am besten eignen sich Sportarten wie Laufen, Radfahren oder Nordic Walking, aber auch ein täglicher Spaziergang stimuliert unsere Abwehrkräfte. Also raus an die frische Luft - auch bei richtigem Schmuddelwetter!

### Immunsystem stärken mit Essen

Die Versorgung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen durch eine ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für starke Abwehrkräfte. Ziehen Sie dafür saisonales Obst und Gemüse aus der Region vor. Zu den klassischen Wintergemüsesorten gehören zum Beispiel Kohl, Kürbis, Weißkraut oder Karotten. Nüsse und Kerne wie Walnüsse, Kürbiskerne oder auch Maroni sind reich an Mineralstoffen und Spu-

renelementen. Damit Ihre Schleimhäute gut befeuchtet sind, sollten Sie auf ausreichendes Trinken nicht vergessen: Heilkräutertees wie Ingwer oder Engelwurz verfeinert mit Honig und Zitrone regen zusätzlich auch die körpereigene Abwehr an.

### Mehr Power durch ausreichend Schlaf

Unser Immunsystem vollbringt im Schlaf Höchstleistungen. Gönnen Sie sich in der kalten Jahreszeit 8 Stunden Schlaf und schaffen Sie sich zwischendurch kleine gezielte Erholungspausen, zum Beispiel durch autogenes Training oder Yoga. Denn Stress und unzureichend Schlaf sind auf Dauer für unser Immunsystem ungesund.

### Immunsystem mit Heilpflanzen stärken?

In der Naturheilkunde und Komplementärmedizin gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um unsere Abwehrkräfte auf Vordermann zu bringen. Der Einzelmittelbereich kennt traditionellerweise eine Vielzahl von Arzneien, Ihr Homöopath berät sie dazu.

### Aromatherapie

Viele der in Heilpflanzen enthaltenen ätherischen Öle unterstützen das Immunsystem und können bei einer erhöhten Infektanfälligkeit eingesetzt werden. Dazu gehören zum Beispiel Thymian, Teebaum oder Zitrone. Diese können Sie zur Reinigung des Raumkli-

mas in der Duftlampe verwenden, zur Inhalation, als Einreibung oder in Form von Bädern.

### Ölziehen

Das Ölziehen ist eine traditionelle Entgiftungsform und ebenfalls zur Stärkung des Immunsystems geeignet. Dazu werden zum Beispiel Sesamöl, Sonnenblumenöl oder Kokosöl ziehend bzw. schlürfend durch die Zähne gesogen. Um bis in den letzten Winkel des Mundraums zu gelangen - also in alle Lücken und Zwischenräume des Mundes - sollte die Prozedur zumindest 20 Minuten durchgeführt werden.

Sollten Sie doch einmal eine Erkältung aufgeschnappt haben, gönnen Sie Ihrem Körper die Ruhe, die er für die Regeneration benötigt. Werden Sie sich bewusst über die Beziehung zu Ihrem Körper (siehe Artikel S. 9), damit wieder alles „wie geschmiert läuft“. ●

*Text von PKA Nicole Ecker*

Quellen: Handbuch Mikronährstoffe, L. Burgerstein, Haug Verlag, 11. Auflage, Stuttgart, 2007; Aromatherapie, D. Wabner, Urban & Fischer Verlag, 1. Auflage, München, 2009

**Gripp-Heel®-Tabletten** bei Erkältungen und grippalen Infekten



**Zapolin®-Globuli für Kinder** bei Unruhezuständen mit/ohne Fieber, z.B. bei beginnender Erkältung, Zahnungsbeschwerden oder Bauchschmerzen

Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation. Tabletten und Globuli zum Einnehmen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

# Peithner for Kids – Ab wann welches Produkt?

WAS	AB WANN	ANWENDUNG	DOSIERUNG	HOMÖOPATHISCHE INHALTSSTOFFE
<b>Dormolin® -Tabletten</b> 	Ab dem 3. Monat bis zum 6. Jahr	Schlafstörung und Unruhe bei Kindern	4-mal täglich 1 Tablette*	Frauenschuh (Cypripedium parviflorum var. pubescens), Magnesiumcarbonat (Magnesium carbonicum), Baldriansaures Zink (Zincum isovalerianicum)
<b>Zapolin® Globuli für Kinder</b> 	Ab dem 4. Monat bis zum 11. Jahr	Unruhezustände mit und ohne Fieber, z.B. bei beginnender Erkältung, Zahnungsbeschwerden oder Bauchschmerzen	Jede halbe Stunde 5 Globuli, maximal 6-mal pro Tag	Echte Kamille (Matricaria recutita), Kaffee (Coffea arabica), Schwarze Tollkirsche (Atropa bella-donna), Austernschale (Calcium carbonicum)
<b>Dentolin® -Tabletten</b> 	Ab dem 4. Monat bis zum 6. Jahr	Zahnungsbeschwerden	Kinder von 4 Monaten bis 1 Jahr* Akute Beschwerden: 1 Tablette stündlich, maximal 6-mal pro Tag Nachfolgende Behandlung: 3-mal täglich 1 Tablette  Kinder von 1 bis 6 Jahren Akute Beschwerden: 2 Tabletten stündlich, maximal 6-mal pro Tag Nachfolgende Behandlung: 3-mal täglich 2 Tabletten	Schwarze Tollkirsche (Atropa bella-donna), Echte Kamille (Matricaria recutita), Wasserhaltiges Eisen(III)-Phosphat (Ferrum phosphoricum), Kalkschwefelleber (Hepar sulfuris), Wiesenküchenschelle (Pulsatilla pratensis)



<b>Gastrolin® -Tabletten</b> 	Ab dem 6. Monat bis 6. Jahr	Magen-Darm- Funktionsstörungen	Kinder von 6 Monaten bis 1 Jahr* Akute Beschwerden: 1 Tablette stündlich, maximal 4-mal pro Tag Nachfolgende Behandlung: 1-mal täglich 1 Tablette  Kinder von 1 bis 6 Jahren Akute Beschwerden: 1 Tablette stündlich, maximal 6-mal pro Tag Nachfolgende Behandlung: 2-mal täglich 1 Tablette	Purgierkörner (Croton tiglium), Getrocknete Astrinde (Okoubaka aubrevillei), Weiße Nieswurz (Veratrum album)
<b>Immunolin® -Tabletten</b> 	Ab dem 3. Monat bis 6. Jahr	Unterstützung bei wiederkehrenden Atemwegsinfekten	3-mal täglich 1 Tablette*	Austernschale (Calcium carbonicum) Calciumfluorid (Calcium fluoratum), Calciumhydrogenphosphat (Calcium phosphoricum), Erkalte Schmelze von Schwefel und Jod (Sulfur iodatum)
<b>Enterolin® -Tropfen</b> 	Ab der 2. Woche bis 6. Jahr	Blähungen und Koliken	Akute Beschwerden: 3 Tropfen pro Stunde, maximal 6-mal pro Tag** Nachfolgende Behandlung: 3-mal täglich 3 Tropfen**	Echte Kamille (Matricaria recutita), Wurmsamen (Artemisia cina), Bitter- kürbis (Citrullus colocynthis), Kuhmilch (Lac bovinum defloratum), Magnesium- chlorid (Magnesium chloratum)
<b>Otodolor® -Ohrentropfen</b> 	Ab dem 6. Jahr	Erkrankungen des äußeren Gehörganges	Alle 2 bis 4 Stunden ca. 3 bis 5 Tropfen in das Ohr eintropfen	Paprika (Capsicum anuum), Echte Kamille (Matricaria recutita), Wiesen- Küchenschelle (Pulsatilla pratensis), Kieselsäure (Acidum silicicum), Borsäure (Acidum boricum)

\*Die Anwendung bei Kindern unter 1 Jahr darf nur auf ärztliche Empfehlung erfolgen.

\*\*Die Anwendung bei Kindern von 2 Wochen bis 2 Monaten darf nur auf ärztliche Empfehlung erfolgen.

Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation. Tabletten, Tropfen und Globuli für Kinder zum Einnehmen, Ohrentropfen zum Eintropfen in das Ohr. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

[www.peithnerforkids.at](http://www.peithnerforkids.at)



## Mit der Natur durch alle Lebensphasen

**Gerade in unserer schnelllebigen Welt besinnen sich immer mehr Menschen auf die Natur und ihre Heilkräfte. Denn die bieten bei den verschiedensten Herausforderungen des Lebens sanfte und wirkungsvolle Unterstützung.**

### Von der Schwangerschaft bis ins frühe Kindesalter

Hurra, wir bekommen Nachwuchs! Um dem ungeborenen Kind auf keinen Fall zu schaden, sollte die werdende Mutter so weit wie möglich auf chemische Arzneimittel verzichten. Gerade in der Frühschwangerschaft treten jedoch häufig Beschwerden wie Übelkeit und Krämpfe im Magen-Darmtrakt auf.<sup>1</sup> Hier helfen Tees aus einer Mischung von Kamillenblüten, Pfefferminzblättern und Ingwerwurzel. Die Ingwerwurzel wirkt gegen die Übelkeit und löst die Krämpfe, während Pfefferminze und Kamille die Magennerven zusätzlich beruhigen.

### Für die Mama und den neuen Erdenbürger

Für Stillende sind Milchstau und Brustentzündungen außerordentlich belastend und schmerzhaft. Als altes Hausmittel sehr bewährt haben sich dagegen Topfenwickel und kühlende Kompressen.<sup>2</sup> Bekommt der kleine Erdenbürger die ersten Zähnchen, kann man zum Beispiel zu Vanilleessenz greifen, die auf die schmerzenden Stellen aufgetragen wird

und den Schmerz lindert. Auch gekühlte Beißringe (einfach in den Kühlschrank legen) sorgen für Erleichterung.<sup>3</sup> Ein weiteres heikles Thema bei Babys und Kleinkindern ist der Schlaf. Ein möglichst gleichmäßiger Tagesablauf wirkt sich positiv auf die Nachtruhe aus. Auch liebevolle Rituale, die immer wieder zur gleichen Zeit durchgeführt werden, helfen beim Ein- und Durchschlafen.

### Auf dem Weg zum Erwachsenwerden

Je älter die Kinder werden, desto größer werden die Herausforderungen. Eine besonders schwierige und oftmals belastende Zeit ist die Pubertät. In dieser Phase der hormonellen, psychischen und physischen Umstellung sind Aggressionen, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen Begleiter auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Tee aus Baldrian oder Melisse sowie Duftöle aus Melisse oder Rose haben sich sehr bewährt, um den Prozess der Umstellung bestmöglich zu begleiten.<sup>4</sup>

### Ganz natürlich durch die Wechseljahre

Viele Frauen klagen über Wechselbeschwer-

den und finden in der Natur wertvolle Hilfe. Denn auch gegen Hitzewallungen, Schwindel, depressive Verstimmung, Libidoverlust und Schlafstörungen ist so manches Kraut gewachsen.<sup>5</sup> Pflanzen wie Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume und Lavendel – als Tee zubereitet – entfalten ihre beruhigende Wirkung. Eine Tinktur aus Traubensilberkerze hilft bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen.

### Homöopathie als individuelle Lösung

Auch homöopathische Arzneimittel bringen in den unterschiedlichen Lebensphasen wertvolle Unterstützung. Großer Vorteil: Homöopathische Arzneien können mit Hilfe eines erfahrenen Homöopathen sehr individuell nach Situation, Alter und Bedürfnis eingesetzt werden. Immer größerer Beliebtheit erfreuen sich auch die sogenannten „Komplexmittel“, die gleich mehrere Substanzen, zugeschnitten auf ein bestimmtes Beschwerdebild, enthalten. ●

*Text von Daniela Hennrich*

Quellen: <sup>1</sup><https://equapio.com/gesundheit/erbrechen-in-der-schwangerschaft-naturheilkunde-hilft/>; <sup>2</sup><https://www.naturundheilen.de/service/beratungservice/artikel/brustentzuendung-natuerlich-behandeln/>; <sup>3</sup><https://www.zentrum-der-gesundheit.de/schmerzen-beim-zahnen-indern-ia.html>; <sup>4</sup><http://www.netmons.de/magazin/gesundheit/naturheilkunde/naturheilkundliche-hilfe-bei-schulproblemen-und-in-der-pubertaet/#naturheilkundliche-hilfe-in-der-pubertaet>; <sup>5</sup><http://www.phytodoc.de/erkrankungen/wechseljahre>



## KOMPLEXMITTEL IN ALLEN LEBENSLAGEN

### Schwangerschaft

**Spascupreel®-Tabletten** zur Linderung krampfartiger Beschwerden im Magen-Darm-Trakt und in den ableitenden Harnwegen.

**Vomitusheel®-Tropfen** gegen Erbrechen und Brechreiz.

*Wenn Sie schwanger sind oder stillen, oder wenn Sie vermuten, schwanger zu sein oder beabsichtigen, schwanger zu werden, fragen Sie vor der Einnahme dieses Arzneimittels Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.*

### Säuglinge und Kleinkinder

**Zapolin®-Globuli für Kinder** bei Unruhezuständen mit und ohne Fieber, z.B. bei beginnender Erkältung, Zahnungsbeschwerden oder Bauchschmerzen.

**Dentolin®-Tabletten** bei Zahnungsproblemen.

**Viburcol®-Kinderzäpfchen** bei Unruhezuständen mit und ohne Fieber.

**Dormolin®-Tabletten** bei Schlafstörungen und Unruhe.

### Pubertät

**Nervoheel®-Tabletten** bei Erschöpfungszuständen mit nervösen Beschwerden.

**Ignatia-Homaccord®-Tropfen** gegen nervöse Beschwerden mit Verstimmungszuständen.

**Hormeel®-Tropfen** bei Störungen im Menstruationszyklus.

**Mulimen®-Tropfen** bei Menstruationsbeschwerden.

### Hilfe im Klimakterium

**Klimaktoplant®-Tabletten** lindern hormonfrei Beschwerden der Wechseljahre (z.B. Hitzewallungen).

### Für Best-Ager

**Vertigoheel®-Tabletten** oder **-Tropfen** gegen Schwindel verschiedener Ursachen.

Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation. Tabletten, Tropfen und Globuli zum Einnehmen, Zäpfchen zum Einführen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



## Wie Beziehung gelingt – und mit wem!

**Um zu erfragen, wie Beziehung gelingt, ist es wichtig, zu erkennen, dass wir nicht nur mit unseren Partnern eine Beziehung haben. Egal ob es sich um Liebesbeziehungen oder um Beziehungen zu den Menschen in unserem Team, in unserer Familie oder um die Beziehung zu uns selbst handelt: Das Gelingen all dieser Beziehungen beginnt da, wo wir aktiv werden.**

Die Österreicher sudern gerne – ganz besonders die Wiener. Wie sonst wäre die herrlich wehklagende Grundstimmung des Wienerliedes zustande gekommen? Dieses „Sudern“ gehört zum Leben dazu und manches Mal trägt es sogar zur Entlastung des eigentlichen Problems bei.

Doch gelegentlich kippt dieses entlastende Sudern ins Gegenteil: Aus dem erleichternden „Ausschimpfen“ wird eine Art unzufriedener Dauerzustand. Ein Kreislauf sozusagen, der schwer zu durchbrechen scheint. Gerade wenn Menschen das Gefühl haben, einer Situation ohnmächtig gegenüberzustehen, empfinden sie Beziehungen besonders oft als problem- und konfliktbehaftet. Hier ist es wichtig, wieder in die

eigene Handlungsfähigkeit zu kommen, um Probleme zu lösen. Wenn wir wollen, dass die Beziehungen zu unseren Mitmenschen gelingen, müssen wir also selbst anpacken und aktiv werden.

### Beispiele aus dem Beziehungsalltag

Aber wie sollen wir denn überhaupt handeln, wenn wir vermeintlich keinen Einfluss auf eine Situation haben? Wichtig ist, zu erkennen, dass wir in den meisten uns unausweichlich scheinenden Situationen durchaus aktiv werden können. Und durch dieses aktive Handeln tragen wir zum Gelingen unserer Beziehungen bei. Doch dafür muss die Suder-Zone verlassen werden. Sudern vs. Handeln könnte man sagen. Wie kann das aussehen? →

### Beziehung zu den Vorgesetzten

**Sudern:** „Jetzt soll ich diese Aufgabe auch noch mitmachen. Ich kann das unmöglich schaffen. Es ist eine Frechheit, dass niemand sieht, wie viel ich hier leiste und wenn es dann schief geht, schreit mich der Chef an. Was für ein schrecklicher Job!“

**Handeln:** „Jetzt soll ich diese Aufgabe auch noch mitmachen, doch ich weiß, dass darunter die Qualität meiner Arbeit leiden wird. Ich werde das Gespräch mit meinem Chef suchen, um mit ihm gemeinsam eine Lösung zu finden, die sowohl für ihn als auch für mich passend ist.“

### Beziehungen zu den Kollegen

**Sudern:** „Die lassen mich alle links liegen, ich glaube, die gehen sogar auf einen Kaffee ohne mich. Das ist furchtbar gemein. Mit denen rede ich sicher kein Wort mehr!“

**Handeln:** „Die lassen mich alle links liegen, aber ich würde gerne mehr Zeit mit meinen Kollegen verbringen. Heute werde ich vorschlagen, dass wir mal am Abend nach der Arbeit miteinander etwas unternehmen und mich danach gleich um die Organisation kümmern.“

### Beziehungen zu unseren Partnern

**Sudern:** „Jetzt geht meine Frau morgen schon wieder mit ihren Freundinnen aus. Dabei hätte ich so gerne mal wieder einen schönen Abend mit ihr. Doch sie sagt nie etwas in diese Richtung. Aber kaum rufen ihre Mädels an, ist sie schon mit dabei. So eine Beziehung kann mir gestohlen bleiben.“

**Handeln:** „Jetzt geht meine Frau morgen schon wieder mit ihren Freundinnen aus. Ich werde sie heute nach ihren Plänen in dieser Woche fragen und sie an einem freien Abend schick ausführen, damit wir gemeinsam ein romantisches Dinner genießen, bei dem wir die Zeit miteinander bewusst verbringen können.“

### Beziehungen zu den Familienmitgliedern

**Sudern:** „Jetzt soll ich meinen Geburtstag in diesem Lokal feiern, das für alle gut erreichbar ist und in dem mir das Schnitzel nicht schmeckt. Da kann mir der Geburtstag

gleich gestohlen bleiben. Ich bin meiner Familie wohl gar nichts wert.“

**Handeln:** „Jetzt soll ich meinen Geburtstag in einem anderen Lokal feiern, doch das möchte ich nicht. Ich werde meinen Verwandten freundlich sagen, dass es mein Geburtstag ist und ich mich freue, wenn sie ihn dort mit mir feiern, wo ich mich wohl fühle.“

### Beziehung zu sich selbst

**Sudern:** „Nie habe ich Zeit für mich selbst. Ich weiß schon gar nicht mehr, wann ich das letzte Mal etwas nur für mich getan habe. Auf ein solches Leben habe ich überhaupt keine Lust. Die anderen haben viel mehr Freizeit und ich quäle mich hier ab.“

**Handeln:** „Nie habe ich Zeit für mich selbst. Das möchte ich gerne ändern. Ich werde mir vornehmen, zumindest einen Abend in der Woche ganz für mich freizuschaukeln, an dem ich mir etwas Gutes tue und mich bewusst auf mich konzentriere.“

Sie sehen an diesen Beispielen schon: Das Gelingen von Beziehung hat viel damit zu tun, dass wir Menschen dazu beitragen, indem wir selbst handeln. Manchmal bedeutet dies, auch unbequemen Situationen ins Auge zu blicken, um letztlich so agieren zu können, wie wir uns wohl fühlen.

Und auch wenn Olivenöl ein echter Alleskönner ist (Seite 11): Das beste Schmiermittel für Beziehungen ist und bleibt, sie aktiv selbst zu gestalten. Wenn wir erkennen, WO wir handeln können, um dort aktiv unser Beziehungsleben zu gestalten, anstatt es passiv geschehen zu lassen, können unsere Beziehungen reibungsloser gelingen. Wir sind also nicht nur selbst das Salz in unserer Suppe, sondern so gesehen auch das Öl, mit dem es läuft, wie geschmiert. Bei so vielen Essensmetaphern jetzt aber weiter zum Kulinarikeil auf der nächsten Seite.

Lisa Vesely beschäftigt sich mit Kommunikation und Paardynamik und hat sich mit „Beziehung bewegt“ auf Paarberatungen spezialisiert. ●

*Text von Lisa Vesely*

Quelle: Sascha Schmidt (2017), „Wieder Paar sein? Erfüllte Zweisamkeit trotz Kind und Arbeit. Erste Hilfe für berufstätige Eltern“ (S. 124-127)

## Rezepte

### Frühstück mit Leinsamenöl, frischen Kräutern und Sauerteigbrot

Schwierigkeitsgrad: \*

Leinsamenöl in ein Schüsselchen füllen, frische Kräuter nach Belieben (z.B. Koriander, Basilikum, Kresse, ...) hinzugeben und frisches Sauerteigbrot eintunken – Kräuterexplosion als Gaumenfreude vorprogrammiert

### Vogelersalat mit Walnussöl

Schwierigkeitsgrad: \*\*

Marinade aus Walnussöl und Himbeersig (Verhältnis 3:2), Salz und Pfeffer nach Belieben über Vogelersalat gießen, nach Geschmack zusätzlich zerhackte Walnüsse beifügen und mit Orangen-Zesten abrunden

### Zucchini in Chia-Öl einlegen

Schwierigkeitsgrad: \*\*\*

Zucchini klein schneiden, salzen, für eine halbe Stunde ruhen lassen, um Wasser zu entziehen. Danach in Olivenöl anbraten, Knoblauch und beliebige Gewürze hinzufügen. Gemüse abkühlen lassen und dann in heiß ausgespülte Einmachgläser füllen, mit Chia-Öl bedecken und fest verschließen



**Liebe Leser! Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept an [news@peithner.at](mailto:news@peithner.at) - wird Ihr Rezept in der nächsten Ausgabe abgedruckt, erhalten Sie als Dankeschön eine Ausgabe „Homöopathie – Medizin der feinen Unterschiede“ (siehe S. 4) – Guten Appetit!** 😊



## Kalt aber herzlich: native Öle

Schweift Ihr erster Gedanke bei dem Begriff „Speiseöl“ auch sofort in Richtung Braten und Frittieren? Öl kann weit mehr als Sommerrollen in Frühlingsrollen verwandeln, Kartoffeln in Pommes oder frische Kräuter in knusprige frittierte Kräuter-Toppings. Wichtig zu unterscheiden sind native Öle und raffinierte.

Native Öle (auch: kaltgepresst) werden bei der Herstellung nicht erhitzt, dadurch erhalten sie mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die als gesund gelten. Und sie bestechen durch ihren Geschmack, im Gegensatz zu raffinierten Speiseölen, die nahezu geschmacksneutral sind. Im Gegensatz zu raffinierten Speiseölen, die nahezu geschmacksneutral sind. Der Nachteil nativer Öle: geringe Hitzestabilität – bei Wärmezufuhr können wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen – dabei kommt es auf die Stärke der Hitze an. Für den optimalen Genuss sollten Sie diese Öle daher nicht erhitzen.

### EINE KLEINE (NATIVE) ÖL-KUNDE

#### Arganöl – das Gold Marokkos

Geschmack: moschusartig, nussig, leicht rauchig • Gewinnung: aus gerösteten Kernen der reifen Beerenfrucht des Arganbaums • Beim Kochen: nicht über 180 Grad erhitzen • Mehrfach ungesättigt: 80 % • Omega 3: 0,1 %

#### Chia-Öl – Schatz aus Mexiko

Geschmack: Der mexikanische Salbei schmeckt feinnussig • Gewinnung: aus Chia-Samen gepresst • Beim Kochen: zum Erhitzen ungeeignet • Mehrfach ungesättigt: 82 % • Omega 3: 52 %

#### Lein(samen)öl – Omega 3-König

Geschmack: schmeckt nach Heu, nussig und bitter • Gewinnung: aus den Samen von Flachs gewonnen • Beim Kochen: zum Erhitzen ungeeignet • Mehrfach ungesättigt: mehr als 90 % • Omega 3: 58 %

#### Leindotteröl – frische Wiese am Teller

Geschmack: schmeckt nach Erbsen, riecht nach frischer Wiese • Gewinnung: aus den Samen von Leindotter gewonnen • Beim Kochen: zum Erhitzen ungeeignet • Mehrfach ungesättigt: 60 % • Omega 3: 39 %

#### Mohnöl – voller Geschmack

Graumohnöl: feiner, milder Mohngeschmack • Blaumohnöl: wesentlich stärkerer Mohngeschmack • Weißmohnöl: leicht nussartiger Geschmack • Gewinnung: Aus den Samen des Mohns gewonnen • Beim Kochen: Nicht über 170 Grad erhitzen • Mehrfach ungesättigt: 87 – 90 % • Omega 3: 1 %

#### Olivenöl – fruchtige Note

Geschmack: fruchtig bis bitter • Gewinnung: natives Olivenöl extra wird direkt aus Oliven gewonnen • Beim Kochen: nicht über 180 Grad erhitzen • Mehrfach ungesättigt: 9 % • Omega 3: 1 %

#### Rapsöl – Küchenklassiker

Geschmack: saatig-nussig • Gewinnung: aus den Samen von Raps • Beim Kochen: nicht über 130 Grad erhitzen • Mehrfach ungesättigt: 27 % • Omega 3: 8 %

#### Sojaöl – auch als Ei-Ersatz

Geschmack: zarter Bohnengeschmack • Gewinnung: aus der Sojabohne gewonnen • Beim Kochen: nicht über 180 Grad erhitzen; ideal zum Backen ohne Ei (wertvolle Inhaltsstoffe wie Omega 3 & Co verflüchtigen sich bei großer Hitze) • Mehrfach ungesättigt: 50-70 % • Omega 3: 11 %

#### Traubenkernöl – Traditionsprodukt

Geschmack: süßlich bis bitter, fruchtig • Gewinnung: aus den Kernen von Weintrauben • Beim Kochen: nicht über 130 Grad erhitzen • mehrfach ungesättigt: 69 % • Omega 3: 0,4 %

#### Walnussöl – Nussini unter den Ölen

Geschmack: stark nussig • Gewinnung: aus Walnüssen gewonnen • Beim Kochen: Nicht über 160 Grad erhitzen • Mehrfach ungesättigt: 74 % • Omega 3: 13 % •

Text von Elisabeth Mondl

Quelle: Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle, T. Krupalja, I. Karner, 1. Auflage, Wien, 2004

# HOMÖOPATHIE

auf den ● gebracht.

Bei Erkältungen

✓ Bei Schnupfen



✓ Bei Erkältungen und  
grippalen Infekten



✓ Bei Mandelentzündung  
mit Halsschmerzen



✓ Bei Entzündungen im  
Mund und Rachen

✓ Zur Förderung der  
natürlichen Lymphdrainage



● DHU ● Heel ● Dr. Peithner KG



DR. PEITHNER KG  
DAS HAUS DER HOMÖOPATHIE

[www.peithner.at](http://www.peithner.at)

Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation. Tabletten und Pastillen zum Einnehmen, Nasen- und Halspray zum Einsprühen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheke.